

Evli Bireylerin Aile Yaşam Döngüsü Basamaklarında Algıladıkları Stres Ve Aile Stresörleri İle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi

*¹Nurşah Doğan Bulut, ²Aşkın Asan

¹0000-0002-4590-8229 , İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı, nursahdogan@gmail.com

²0000-0002-5308-1778, İstanbul Ticaret Üniversitesi Eğitim Bilimleri Böl. Öğretim Üyesi, aasan@ticaret.edu.tr

Öz

Bu araştırmada farklı aile yaşam dönemlerindeki bireylerin algıladıkları stres ve aile stresörleri ile başa çıkma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 197'si kadın (%51,6), 185'i erkek (%48,4) olmak üzere toplamda 382 kişi oluşturmuştur. Bu çalışma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılarak korelasyonel modele uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırma elde edilen veriler; aritmetik ortalama (\bar{X}), Frekans (f), Yüzde (%), Standart sapma (S.S.), Kruskall Wallis Testi, Mann Whitney U testi, Spearman korelasyon testi yardımıyla çözümlenerek yorumlanmıştır. Araştırmada, kişisel özellikler, stres ve aile stresörleri ile başa çıkma durumları, aile yaşam döngüsü ve stres faktörü, algılanan stres düzeyi ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin kişisel özelliklere göre farklılaşma durumları (cinsiyet, aile tipi, eğitim düzeyi, çalışma durumu, gelir düzeyi) analiz edildiğinde, katılımcıların evlilikte algılanan stres durumları ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri arasında kimi boyutlarda çok güçlü ilişkiler görülmesi, algılanan stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin aile yaşam döngüsüne göre farklılıklar göstermesi, evlilikte algılanan stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin kişisel özelliklere göre kimi alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: Aile, aile yaşam döngüsü, evlilikte stres, aile stresörleri

Investigation of Married Individuals' Stress Perceived in Family Life Cycle Steps and Coping Methods with Family Stressors

*¹Nurşah Doğan Bulut, ²Aşkın Asan

¹İstanbul Ticaret Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Yüksek Lisans Programı, nursahdogan@gmail.com

²İstanbul Ticaret Üniversitesi Eğitim Bilimleri Böl. Öğretim Üyesi, aasan@ticaret.edu.tr

*1Sorumlu yazar adres, mail ve telefon bilgileri (sadece ilk sayfada olacaktır) / Corresponding author address, mail and telephone (only on the first page)

Abstract

This research is conducted to examine the relation between the perceived stress of the individuals who are going through different phases of their lives and their personal coping states. To obtain the data, The Personal Information Form, Perceived Stress Scale (ASQ) and Family Stress Coping Methods Scale are used. The data is collected from the 382 individuals with 197 female (51.6 %) and 185 male (48.4%) participants. The research is designed based on a correlational survey model as quantitative method. The data obtained is interpreted by the use of arithmetic mean, Frequency (f), Percentage (%), Standard Deviation (S.S), Kruskall Wallis Test, Mann Whitney U test, Spearman Correlation Rest. In this research, the personal differences; the stress and the coping states with the family stressors; family life phase and stress factors; and finally the levels of the perceived stress and coping methods with family stressors based on the individual differences are analyzed. According to the results, there is a significantly strong correlation between some of the subscales of the levels of perceived stress in marriage and the coping methods with the family stressors. Also, it reveals a difference between the perceived stress and the coping methods of stress based on the individuals' own family life phases. Finally, statistically significant differences are spotted in some of the subscales of the perceived stress in a marriage and the coping methods of the stress based on the individual differences.

Keywords: Family, family life phases, stress in marriage, family stressors.

1. GİRİŞ

Uzun insanlık tarihini incelediğimizde insanlığın tüm zamanlarda pek çok sorunla karşı karşıya kaldıklarını ve bu sorunların, yaşadıkları zamanın şartlarına göre üstesinden gelmeye çalıştıklarını görürüz.

Evlilik ve aile de bu tarihsel süreç içinde uzunca geçmişi olan toplumsal bir birimdir. Her kültür olayı gibi zamanla değişen, yeni şekiller alabilen kadın ve erkeğin bir araya gelerek oluşturduğu toplumun en küçük birimidir. İnsanın müdahil olduğu her yapı gibi evlilik de zamanla sekteye uğrayabilir. Aksayan, yolunda gitmeyen, düzeltilmesi gereken problemler ortaya çıkabilir. Tüm zahmetine karşın evlilik kurumu, devam etmesi toplum sağlığı açısından önemli olan çağın gereklilikleri ile değişebileceği kabul edilen toplum birimidir (Özügürlü, 2006).

Sağlıklı aile, işlevlerini yerine getirebilen, üyelerinin aile içi iletişimden memnun kaldığı, psikolojik açıdan rahat hissedilen, çatışmanın yaşandığı ama yönetilebildiği, stresle baş edilebilen ve başarılı bir şekilde birbirlerine uyum sağlayan bireylerin oluşturduğu ailelerdir. Sorunlarla karşılaşılsa da, aile üyeleri nasıl baş edebileceğini bilmekte, çabucak toparlanabilmekte, görev ve sorumluklarını yerine getirmektedirler (Nazlı, 2003; Akt. Dönmezer, 2009). Aile işlevlerinin birkaç tanesinin aksaması durumunda sağlıksız ailelerin oluşması kaçınılmazdır. Sağlıklı olmayan ailelerde, duygular bastırılır, üyeler risk almaktan kaçınır. Kişiler rahat ve özgür olmak yerine, katı ve mekaniktirler (Becvar ve Becvar, 2006; Akt. Şen, 2015).

Evlilik ve aile hayatı dinamik bir yapıya sahiptir. Sürekli değişip dönüşür, farklı süreçlerden geçer. Bu farklı süreçleri “aile yaşam döngüsü” kavramıyla açıklayabiliriz.

Bireysel yaşam evrelerinde görülen değişimler, bir sistem olan ailede de görülür. İnsan; bebeklik, çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık gibi gelişim dönemlerinden geçiyorsa

evlilik de kendi içinde gelişimsel bir süreci barındırmaktadır (Yıldız, 2009). Yeni evli çiftin bebeklerinin doğumuyla aile yaşamına geçişi görülmektedir. Yeni üyenin katılımıyla gelişen, genişleyen ve değişen aile, yeni sorumluluklara yelken açmaktadır. Önce sadece eşler arası ilişkiyi yönetmeleri gerekirken, şimdi hem anne-babalığı hem de ebeveyn- çocuk ilişkisini yönetmeleri gerekmektedir. Bu dönem, krizin en yoğun yaşanabileceği dönemdir. Eşler bağlarını sağlam kurarak bu döneme girerlerse, krizin olumsuz etkilerini atlatarak diğer evreye sağlıklı bir şekilde geçiş yapabilirler. Çocukların büyümesiyle aileleri sırasıyla okul öncesi, okul çağı, ergenlik çağı, genç erişkinlik çağı, boş yuva (emeklilik öncesi), yaşlılık ve bazen yalnızlık beklemektedir. Aile sistemi, üyelerinin kişisel özelliklerine göre farklı ilişkiler ağını ve etkileşim kalıplarını içermektedir. Tüm bunlar ailenin kendine has dokusunu oluşturmaktadır. Onu diğer ailelerden farklı kılan bu kendine has dokusudur. Bunun yanında sürekli gelişen ve değişen iç ve dış dünyayla denge halinde olması, çeşitli talep ve gereksinimlerini karşılayarak yeni durumlara uyum sağlayabilmesi, çatışma çözümünün önemli etkenlerindedir. Evlilikte çatışma yaratan sebepler içerisinde; ekonomik problemler, aile-iş ayrımı yapamama, farklı değer inanç ve kültürlerin bir araya gelmesi, eşlerin rekabetçi yaklaşımları, hoşgörü barındırmayan tutumları, güvensizlik, iletişim problemleri, eşlerin birbirlerine ilgi göstermemesi, duyguları doğru ifade edememe ve problem çözme kapasitesinin yetersizliği gibi unsurlar sayılabilir.

Ailenin gelişimsel evreleri çok az uzman tarafından incelenmiştir. Ailenin gelişimsel aşamaları ve gidişatının evvelden öngörülebilmesi demek, temel süreçleri içerisinde birlikte hareket ederek gelişen bireylerin duygusal problemlerini anlayabilmek demektir (Lange ve Hart, 1983; Akt. İşmen Gazioğlu ve Yavuzer, 2004). Aile yaşam döngüsünün bilinmesi ve önemsenmesi durumunda yaşanabilecek problemler öngörülerek gerekli tedbirler alınabilir. Aile yaşam döngüsünde her dönem bir basamaktır ve krizleri farklıdır. Yeni döneme geçişler duygusal boyutta, iletişim boyutunda, günlük yaşam boyutunda sancılı ve stresli olabilir (Gladding, 2015), Sağlıklı aileler bu süreçleri sağlıklı yöneterek bir sonraki döneme geçiş yaparlar. Çatışmanın ve problemin kaçınılmaz olduğu bu evrelerde, sorunun doğru bir şekilde yönetilmesinin ailenin geleceği için önemli olduğu söylenebilir.

“Türkiye Aile Değerleri Araştırması”na göre, birey ve toplum hayatında ailenin insani değerlerin ve kültürün devamlılığını sağlamakta öncü ve belirleyici rolü olduğunu, temel bir referans ve güven merkezi olarak kabul edildiğini söyleyebiliriz. Araştırma sonucuna baktığımızda maddi ve manevi sorunların paylaşılacağı ilk yerin aile olduğunu söyleyenlerin oranı ve ailesinin iyiliği için her türlü sıkıntıya katlanabileceğini belirtenlerin oranı çok yüksek çıkmıştır (T.C. Başbakanlık, 2010). Bu sonuçlara göre toplumumuz için ailenin ne kadar önemli olduğunu söylemek mümkündür. Aile birliğinde ortaya çıkan problemin çözüm yeri yine aile birliği olmalıdır. Çiftler sağlıklı iletişim ile problemin kaynağını bulabilir ve her iki tarafın da sorunlara yapıcı yaklaşımıyla stres unsuru ortadan kalkabilir. Burada önem arz eden aile birliğinin devamı için, gösterilen çaba ve katlanılan özveridir. Problemleri ortadan kaldırmak için gösterilecek gayretler ve tekrar tekrar yapılacak farklı çözüm denemeleri mutlaka olumlu netice verecektir (Çiftçi ve Biçici, 2005).

İnsan, yaşamın tabiatı gereği, çeşitli güçlüklerle karşılaşabilir. Önemli olan güçlüklerin olması değil, onların üstesinden gelinebilmesidir. Problemleri; hayatı anlamlandıran, insanı güdüleyen faktörler olarak adlandırabiliriz. Eskin'e (2018) göre, zorlukları olmayan bir yaşamı düşündüğümüzde, kişiyi motive edecek, onu yaşama telaşesinde diri tutacak hiçbir şey yoktur.

İnsanlık tarihi kadar eski bir kurum olan aile, önceki dönemlere nazaran günümüzde daha fazla oranla tehditle, tehlikeyle ve problemlerle karşı karşıyadır. Bu tehditlerin büyük bir kısmı aile kurumuna olan ihtiyacın veya ihtiyaç algısının değişmesinden, bir kısmı da aile kurumunun değer ve öneminin kabul edilmesine rağmen varlığının sürdürülebilirliğini olumsuz etkileyen etmenlerden kaynaklanmaktadır. Ailenin karşı karşıya kaldığı problemler, ülkeden ülkeye yoğunluk farkı olsa da, sonuçta benzer niteliktedir. Toplumsal bir kurum olarak ailenin zayıflamasının birçok nedenleri bulunmaktadır. Bunlardan en önemlisi; aile kurumunun anlamının daralması, kentleşme, kadın ve erkeğin birbirine bağımlılığının azalması, eğitim ve kariyer, cinsel özgürlük söylemi, üreme teknolojilerinde gelişme, evlilik karşıtı ideolojilerin yayılması gibi. Bir organizma olarak aileyi zayıflatan tehditler ise sürdürülebilirlik (organizmanın yaşaması) merkezlidir. Burada durum biraz daha farklıdır. Kişiler ailenin gerekliliğine inanmakta, aile kurmak için bir araya gelmekte, fakat sürdürülebilirlikte problemlerle karşılaşmaktadır (Demir, 2013).

Aile, durağan bir sistem değildir. Üyeleriyle birlikte devamlı değişir ve gelişir. Basamaklar veya dönemler olarak görülen bu değişim her dönemde farklı krizler içerir. Aile oluşumu, evlilik birtelliği ile başlar, bu açıdan evlilik stresörlerinin çalışmada incelenmesi, yaşam döngüsü krizlerinin belirlenmesine önemli bir katkı sağlayacaktır. Araştırmanın amacı; farklı aile yaşam evrelerindeki bireylerin algıladıkları stres ve aile stresörleri ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Katılımcıların algıladıkları stres düzeyi nedir?
2. Katılımcıların aile stresörleri ile başa çıkma düzeyleri nedir?
3. Katılımcıların evliliklerinde algıladıkları stres ile bununla başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin düzeyi nedir?
4. Algılanan stres faktörü evliliğin hangi döngüsünde daha yoğun yaşanmaktadır.
5. Katılımcıların stresle başa çıkma durumları aile yaşam döngülerine göre farklılaşmakta mıdır?
6. Katılımcıların stresle baş etme durumları cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde bir farklılaşmakta mıdır?
7. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri aile tipine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri eğitim durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri çalışma durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
10. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri gelir durumlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
11. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
12. Katılımcıların stresle başa çıkma biçimleri evlilik yaşlarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
13. Katılımcıların algıladıkları stresin düzeyi ve stresle başa çıkma durumları ile çocuklarının yaşları arasındaki ilişkinin düzeyi nedir?

2. YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılarak yürütülmüştür. Karasar (2009, s.77), tarama modelini "geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu

şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içerisinde var olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez." şeklinde açıklamaktadır. Gürbüz ve Şahin (2015), tarama modelini "kişilerin belli konulardaki tutum, inanç, görüş, davranış, beklenti ve özelliklerini anketler yardımı ile tespit etmeyi amaçlayan araştırmalara tarama araştırmaları denmektedir." şeklinde açıklamaktadırlar.

İlişkisel modele uygun olarak tasarlanan bu araştırmada, demografik özelliklerin katılımcıların evliliklerinde algıladıkları stres düzeyi ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ile ilişkisi araştırılmıştır. İlişkisel modelle yapılmış araştırmalar, değişkenler arasındaki ilişkiyi açıklamak ve sonuçları tahmin etmeye çalışırlar. İki ya da daha fazla değişken veya puanlar arasındaki ilişki derecesini ölçmek ve istatistiksel olarak test etmek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016).

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini İstanbul ilinde ikamet eden evli bireyler oluşturmaktadır. Seçkisiz örnekleme yöntemi (Random sampling), evrenden örneklem için birim çekme işleminin seçkisizlik ilkesine uygun olarak yapılmasına işaret etmektedir. Birçok araştırma için 30'dan büyük ve 500'den küçük olan örneklem büyüklükleri uygundur (Büyüköztürk ve diğerleri, 2016).

Çalışma evreninden olasılıklı/seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun/kolayda örnekleme yöntemiyle belirlenen kişilere uygulanan veri toplama araçlarından, geçerli olanlar dikkate alındığında araştırmanın örneklemini 197'si kadın (%51,6), 185'i erkek (%48,4) olmak üzere toplamda 382 kişi oluşturmuştur.

Veri toplama araçları katılımcılara Şubat 2019-Mart 2019 tarihleri arasında uygulanmıştır. Uygulamalardan elde edilen veriler elektronik ortamda SPSS 25 istatistiksel çözümleme programında kayıt altına alınmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üç adet veri toplama aracı kullanılmıştır: Kişisel bilgiler formu, Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği.

2.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacının alanyazın incelemesi ve uzman görüşü almasıyla oluşturduğu Kişisel bilgiler formu araştırmaya katılan kişilerin cinsiyetlerini, yaşlarını, öğrenim durumlarını, evlilik yaşlarını, mesleklerini, aile tiplerini, çocuklarının yaşlarını, gelir durumlarını ve aile yaşam döngülerini belirlemeye dönük olarak kullanılmıştır.

2.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Araştırma veri toplama amacıyla kullanılan ikinci ölçek Algılanan stres ölçeğidir. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Eskin, Harlak, Demirkıran, ve Dereboy, (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ilâ "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır.

On dört maddelik uzun formunun yanı sıra ASÖ'nün 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Bu çalışmada üç formun da güvenilirlik ve geçerliği sınanmaktadır. ASÖ-14'ün puanları 0 ile 56 arasında değişirken ASÖ-10'nun puanları 0 ile 40, ASÖ-4'ün puanları

ise 0 ile 16 arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.

Sonuçlar, ASÖ'nin üç formunun yeterli düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. İç tutarlık katsayıları; ASÖ-14 için 0.84, ASÖ-10 için 0.82, ASÖ-4 için 0.66 olarak bulunmuştur. Bu değerler diğer çalışmalarda elde edilenlerle benzerdir. Baltaş, Atakuman ve Duman (1998), ASÖ-14 için iç tutarlık katsayısını 0.84, ASÖ-10 için 0.84 olarak bulmuştur. ASÖ-4 için bulunan güvenilirlik katsayısı düşük gibi görülebilir ancak madde sayısı az olduğunda Cronbach alfa değerlerinin istatistiksel olarak düşme eğilimi gösterdiği gözönüne alındığında 0,66 yeterli kabul edilebilir. Benzer şekilde, ASÖ-14, ASÖ 10 ve ASÖ-4 için elde edilen test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları da yeterli düzeydedir. Test-tekrar-test güvenilirlik katsayıları, ASÖ'nin stres algısını zaman boyutunda sabit olarak ölçtüğünü göstermektedir. Faktör yapısını araştırmak için yapılan açımlayıcı faktör çözümlenmeleri, hem ASÖ-14 hem de ASÖ-10 maddelerinin Yetersiz Özyeterlik Algısı ve Stres/Rahatsızlık Algısı olarak adlandırılan iki faktör altında toplandığını göstermiştir. Ölçeğin boyutlarına ilişkin madde dağılımları şu şekildedir:

Yetersiz Özyeterlik Algısı maddeleri: 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13

Stres/Rahatsızlık Algısı maddeleri: 1, 2, 3, 8, 11, 12, 14

2.3.3. Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği

Araştırmada kullanılan üçüncü ölçme aracı Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğidir. Ölçek, katılımcıların evliliklerinde yaşadıkları stres durumlarıyla başa çıkarken kullandıkları yöntemleri belirlemeye dönüktür. Ekşi, H., Özdemir-Kemahlı, P. ve Abdullayev, K. (2017), tarafından Türkçeye uyarlanan, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeği 15 boyutta yer alan 45 madde içermektedir. Ölçek altılı Likert tipinde derecelendirilmiş, 1= *Asla yapmam*, 2= *Neredeyse hiç yapmam*, 3= *Nadiren yaparım*, 4= *Ara sıra yaparım*, 5= *Sık sık yaparım* ve 6= *Neredeyse her zaman yaparım* seçeneklerini barındıran bir ölçektir.

Ölçeğin Puanlama Yönergesi şu şekildedir: Ölçeğin 15 boyutu ve 45 maddesi bulunmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin değerlendirilmesinde toplam puan elde edilmemekte puanlar alt boyutlar için ayrı ayrı hesaplanmaktadır. Her bir boyuta ait toplam puan, kendisine ait maddenin toplanması ve madde sayısına bölünmesi ile elde edilmektedir. Boyutlara ait maddelerin dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir:

Tablo 1. Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Ölçeği Maddelerin Alt Ölçeklere Dağılımı

Görev paylaşımı (1,2,3)	Programları yenileme (4,5,6)	Planlama (7,8,9)	Eşler arası iletişim (10,11,12)	Aile-iş ayrımı (13,14,15)
İş-Aile ayrımı (16,17,18)	Becerilerini geliştirme (19,20,21)	Bilişsel yapılandırma (22,23,24)	Davranış değiştirme (25,26,27)	Sosyal destek arama (28,29,30)
Rahatlama egzersizleri (31,32,33)	Fiziksel egzersizler (34,35,36)	Birlik-beraberlik (37,38,39)	Eşler arası ilgi (40,41,42)	Bütçeyi ayarlama (43,44,45)

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarından elde edilen veriler üzerinde istatistiksel çözümleme işlemleri yapmadan önce veri seti düzenlenmiştir. Bu bağlamda Algılanan stres ölçeğindeki kimi maddeler tersten kodlanmış, bu haliyle katılımcıların elde etmiş oldukları puanlar hesaplanmıştır. Aynı şekilde katılımcıların aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları puanlar da alt ölçeklerin madde sayısına bölünerek standardize edilmiş puanları hesaplanmıştır:

3. BULGULAR

3.1. Kişisel Özelliklere İlişkin Bulgular

Elde edilen verilerin çözümlenmesi sonucunda katılımcıların, demografik özellikleri şöyledir; cinsiyet olarak “kadın”, yaş grubu olarak “31-40 yaş arası”, evlilik yaşı olarak “25-29 yaş arası”, öğrenim durumlarına göre “üniversite”, mesleklerine göre “çalışıyor”, aile tiplerine göre “çekirdek aile”, gelir düzeylerine göre “orta gelir düzeyi”, aile yaşam döngülerine göre “Genç erişkin çocuklu aile” gruplarında toplanmaktadır.

3.2. Katılımcıların Algıladıkları Stres ve Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Durumları Arasındaki İlişki

Tablo 2. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeğinin Alt Ölçeklerine İlişkin Görüşleri

Madde Sayısı	Öz-yeterlik Alanı	Minimum	Maximum	\bar{X}	S.S.
7	Yetersiz Özyeterlik Algısı	,00	27,00	10,61	6,09
7	Stres Rahatsızlık Algısı	,00	28,00	13,98	5,41
14	Algılanan Stres Toplam	7,00	49,00	24,58	7,15

Tablo 2’ye göre, araştırmaya katılan kişilerin Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları puanlar incelendiğinde Yetersiz Özyeterlik Algısı ($\bar{X}=10,61$, $SS=6,09$), Stres/Rahatsızlık algısı adlı alt ölçekten ($\bar{X}=13,98$, $SS=5,41$) puan ortalaması elde etmişlerdir.

Algılanan stres ölçeğinin puan ölçütlerine göre yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir. Buna göre bulgular, katılımcıların Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden düşüğe yakın puanlar elde ettiklerini, diğer bir deyişle katılımcıların evliliklerinde algıladıkları stresin düşük olduğunu göstermektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Aile Stresörleri ile Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeğinin Alt Ölçeklerine İlişkin Görüşleri

Madde Sayısı	Öz-yeterlik Alanı	Minimum	Maximum	\bar{X}	S.S.
--------------	-------------------	---------	---------	-----------	------

3	Görev Paylaşımı	1,00	6,00	3,53	,84
3	Programları Yenileme	1,00	6,00	3,53	,84
3	Planlama	1,67	6,00	5,20	,83
3	Eşler Arası İletişim	1,00	6,00	5,14	,97
3	Aile İş Ayrımı	1,67	6,00	5,24	,86
3	İş Aile Ayrımı	1,00	6,00	5,10	1,00
3	Becerilerini Geliştirme	1,00	6,00	4,57	,95
3	Bilişsel Yapılandırma	1,67	6,00	4,83	,84
3	Davranış Değiştirme	1,00	6,00	4,56	,87
3	Sosyal Destek Arama	1,00	6,00	2,56	1,15
3	Rahatlama Egzersizleri	1,00	6,00	3,69	1,01
3	Fiziksel Egzersizler	1,00	6,00	3,41	1,17
3	Birlik Beraberlik	1,00	6,00	4,91	,88
3	Eşler Arası İlgi	2,00	6,00	5,09	,90
3	Bütçeyi Ayarlama	1,67	6,00	5,06	,90

Tablo 3'e göre, araştırmaya katılanların Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları standardize puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını ($\bar{X}=5,24$, $SS=,86$) aile iş ayrımı adlı alt ölçekten, en düşük puan ortalamasını da ($\bar{X}=2,56$, $SS=1,15$) sosyal destek arama adlı alt ölçekten elde ettikleri görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Algıladıkları Stres Düzeyi ile Aile İçi Stresörlerle Baş Etme Yöntemleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Spearman Korelasyon Değerleri

(N=382)

	Korelasyon	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı	Algılanan Stres Toplam	Görev Paylaşımı	Programları Yenileme	Planlama	Eşler Arası İletişim	Aile İş Ayrımı	İş Aile Ayrımı	Becerilerini Geliştirme	Bilişsel Yapılandırma	Davranış Değişirme	Sosyal Destek Arama	Rahatlama Egzersizleri	Fiziksel Egzersizler	Birlik Beraberlik	Eşler Arası İlg
Yetersiz Özyeterlik Algısı	r	1																
	p																	
Stres Rahatsızlık Algısı	r	-.249**	1															
	p	0																
Algılanan Stres Toplam	r	.643**	.537**	1														
	p	0	0															
Görev Paylaşımı	r	-0.003	0	0.004	1													
	p	0.474	0.499	0.466														
Programları Yenileme	r	-0.064	.102*	0.032	.155**	1												
	p	0.106	0.023	0.268	0.001													
Planlama	r	-0.023	-0.077	-0.078	0.066	.094*	1											
	p	0.33	0.067	0.063	0.101	0.033												
Eşler Arası İletişim	r	-0.029	-.181**	-.174**	.175**	0.015	.436**	1										
	p	0.288	0	0	0	0.387	0											
Aile İş Ayrımı	r	-0.022	-.231**	-.171**	-0.016	.104*	.427**	.462**	1									
	p	0.332	0	0	0.38	0.021	0	0										
İş Aile Ayrımı	r	-0.024	-.188**	-.163**	-.122**	0.032	.321**	.324**	.679**	1								
	p	0.317	0	0.001	0.009	0.269	0	0	0									
Becerilerini Geliştirme	r	-.088*	-0.061	-.112*	0.067	.124**	.354**	.316**	.317**	.221**	1							
	p	0.043	0.117	0.014	0.096	0.008	0	0	0	0								
Bilişsel Yapılandırma	r	-0.044	-.177**	-.146**	.089*	.098*	.447**	.407**	.398**	.342**	.540**	1						
	p	0.196	0	0.002	0.041	0.028	0	0	0	0	0							
Davranış Değişirme	r	-0.026	-.163**	-.136**	0.078	.118*	.353**	.322**	.342**	.262**	.515**	.591**	1					
	p	0.306	0.001	0.004	0.065	0.01	0	0	0	0	0	0						
Sosyal Destek Arama	r	.085*	.234**	.238**	.159**	.128**	-.158**	-.233**	.353**	.323**	-0.008	-.143**	-0.072	1				
	p	0.049	0	0	0.001	0.006	0.001	0	0	0	0.435	0.003	0.079					
Rahatlama Egzersizleri	r	0	-.133**	-.087*	.109*	.137**	.157**	.165**	.168**	.102*	.380**	.287**	.290**	.093*	1			
	p	0.499	0.005	0.044	0.017	0.004	0.001	0.001	0.001	0.023	0	0	0	0.035				
Fiziksel Egzersizler	r	-.115*	-0.072	-.141**	.127**	.158**	.104*	.136**	.121**	.127**	.296**	.228**	.224**	0.036	.500**	1		
	p	0.013	0.079	0.003	0.007	0.001	0.022	0.004	0.009	0.006	0	0	0	0.243	0			
Birlik Beraberlik	r	-0.022	-.098*	-.095*	.151**	0.077	.407**	.447**	.344**	.270**	.462**	.443**	.442**	-.116*	.237**	.287**	1	
	p	0.338	0.028	0.032	0.002	0.067	0	0	0	0	0	0	0	0.012	0	0		
Eşler Arası İlg	r	-0.083	-.136**	-.162**	0.025	0.006	.375**	.453**	.418**	.305**	.363**	.437**	.371**	.263**	.177**	.139**	.589**	1
	p	0.053	0.004	0.001	0.31	0.455	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.003	0	
Bütçeyi Ayarlama	r	-0.083	-0.026	-.101*	0.081	0.028	.382**	.316**	.283**	.259**	.335**	.344**	.275**	.128**	.173**	.137**	.337**	.334**
	p	0.053	0.308	0.024	0.057	0.293	0	0	0	0	0	0	0	0.006	0	0.004	0	0

*p<.05 **p<.01

Tablo 4 incelendiğinde Algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ile aile stresörleriyle baş etme yöntemleri ölçeğinin sosyal destek arama ($r=,085$, $p<,05$) arasında pozitif yönde, becerilerini geliştirme ($r=-,088$, $p<,05$) ve fiziksel egzersizler ($r=-,144$, $p<,05$) boyutları arasında negatif yönlü ilişkilerin varlığı söz konusudur.

Diğer taraftan Algılanan stres ölçeğinin stres/rahatsızlık algısı boyutu ile aile stresörleriyle baş etme yöntemleri ölçeğinin programları yenileme ($r=,102$, $p<,05$) ve sosyal destek arama ($r=,234$, $p<,01$) boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler ile eşler arası iletişim ($r=-,181$, $p<,01$), aile iş ayrımı ($r=-,231$, $p<,01$), iş aile ayrımı ($r=-,188$), bilişsel yapılandırma ($r=-,177$, $p<,01$), davranış değiştirme ($r=-,163$, $p<,01$), rahatlama egzersizleri ($r=-,133$, $p<,01$), birlik

beraberlik ($r=-,098$, $p<,05$) ve eşler arası ilgi ($r=-,136$, $p<,01$) arasında negatif yönlü güçlü ilişkilerin varlığı söz konusudur.

3.3. Aile Yaşam Döngüsü ve Stres Faktörü

Tablo 5. Aile Yaşam Döngülerine Göre Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeğinden Elde Ettikleri Puan Ortalamaları

Aile Yaşam Döngüsü		Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı	Algılanan Stres Toplam
Yeni evli	\bar{X}	11,27	13,26	24,53
	S.S.	6,38	5,20	6,29
	N	46	46	46
Çocuksuz aile	\bar{X}	10,24	13,29	23,52
	S.S.	6,33	5,38	7,36
	N	28	28	28
Çocuklu aile (ilk çocuk, doğum 30 ay)	\bar{X}	9,43	14,05	23,48
	S.S.	6,10	5,79	7,67
	N	50	50	50
Okul çağı öncesi çocuğu olan aile (ilk çocuk, 30ay-6 yaş)	\bar{X}	11,97	13,12	25,08
	S.S.	6,31	4,24	7,50
	N	43	43	43
Okul çağı çocuğu olan aile (ilk çocuk, 6-12 yaş)	\bar{X}	11,67	15,16	26,84
	S.S.	5,82	5,72	7,83
	N	45	45	45
Ergen çocuklu aile (ilk çocuk 13-20 yaş)	\bar{X}	9,54	13,12	22,66
	S.S.	6,54	5,32	7,10
	N	63	63	63
Genç erişkin çocuklu aile	\bar{X}	10,85	14,57	25,42

Aile Yaşam Döngüsü		Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı	Algılanan Stres Toplam
	S.S.	5,85	5,38	6,33
	N	75	75	75
	\bar{X}	8,91	16,51	25,43
Orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar)	S.S.	3,80	6,03	5,38
	N	11	11	11
	\bar{X}	10,62	14,61	25,23
Yaşlı ve yalnız ana-babalar	S.S.	5,32	6,30	8,05
	N	21	21	21
	\bar{X}	10,61	13,98	24,58
Total	S.S.	6,09	5,41	7,15
	N	382	382	382

Tablo 5'e göre, araştırmaya katılan kişilerin aile yaşam döngülerine göre Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını yetersiz özyeterlik algısı adlı alt ölçekten okul çağı öncesi çocuğu olan aileler (ilk çocuk, 30ay-6 yaş) (\bar{X} =11,97, SS=6,31), elde ederken stres/rahatsızlık algısı adlı alt ölçekten orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar) (\bar{X} =16,51, SS=6,03) elde etmişlerdir. Bulgular incelendiğinde okul çağı öncesi çocukları olan kişilerin özyeterlik algılarının diğer yaşam döngüsündekilere göre daha düşük olduğu, bu gruptakilerin kendilerini daha fazla yetersiz hissettikleri söylenebilir. Orta yaşta kişiler stres düzeylerinin ise diğer aile yaşam döngüsündekilere göre daha fazla olduğu söylenebilir.

4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada farklı aile yaşam evrelerindeki bireylerin algıladıkları stres ve aile stresörleri ile başa çıkma durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Öncelikle değişkenler arasındaki korelasyonlar hesaplanmış, sonra da algılanan stres düzeyi ve aile stresörleriyle başa çıkma yöntemlerinin aile yaşam döngüsü ile cinsiyet, aile tipi, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre farklılaşma durumları çözümlenmiştir.

Katılımcıların evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeklerine ilişkin elde ettikleri değerler incelenmiştir. Araştırmaya katılan kişilerin Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden Yetersiz Özyeterlik Algısı (\bar{X} =10,61, SS=6,09), Stres/Rahatsızlık algısı adlı alt ölçekten (\bar{X} =13,98, SS=5,41) puan ortalaması elde etmişlerdir. Katılımcıların

Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları standardize puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını aile iş ayrımı adlı alt ölçekten, en düşük puan ortalamasını da sosyal destek arama adlı alt ölçekten elde ettikleri görülmektedir.

İlgili alanyazın incelendiğinde aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinden olan sosyal destek aramanın, işlev olarak diğer stratejilerden daha az işlevsel olduğu yönündedir. Örnek olarak Hobfoll ve diğerlerinin, (1994), Ptacek ve diğerlerinin (1992), çalışmalarında sosyal destek aramanın daha çok kadınlar tarafından ve aile içi stresörlerle başa çıkmada duygu odaklı olarak kullanıldığı belirtilmektedir. Bu yönüyle ele alındığında bu çalışmada ulaşılan sonuçların ilgili alanyazın ile desteklendiği söylenebilir. Bununla birlikte kimi araştırmalarda tersi yönde sonuçlara ulaşıldığı da gözlenmiştir. Örnek olarak Ayyıldız ve arkadaşlarının (2012) çalışmalarında katılımcıların aile içi stresörlerle başa çıkma stratejileri arasında sosyal destek aramanın diğer stratejilere göre daha yüksek ortalamalar elde ettikleri gözlenmiştir. Yanı sıra Yüksel (2013) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmış, sosyal destek arama stratejilerinin kadınlar tarafından daha fazla kullanıldığı görülmüştür. Bu konudaki incelemeler, ilgili alanyazında bu çalışmanın bulgularıyla tutarlı sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu gibi tersi yönde sonuçlara ulaşan çalışmaların da bulunduğunu göstermektedir.

Katılımcıların evlilikte algılanan stres düzeyi ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman korelasyon testi yapılmıştır. Sonuçlara göre, algılanan stres ölçeğinin yetersiz öz yeterlik algısı boyutu ile aile stresörleriyle baş etme yöntemleri ölçeğinin sosyal destek arama boyutu arasında pozitif yönde, becerilerini geliştirme ve fiziksel egzersizler boyutları arasında negatif yönlü ilişkilerin varlığı söz konusudur. Diğer taraftan Algılanan stres ölçeğinin stres/rahatsızlık algısı boyutu ile aile stresörleriyle baş etme yöntemleri ölçeğinin programları yenileme ve sosyal destek arama boyutu arasında pozitif yönde güçlü ilişkiler ile eşler arası iletişim, aile iş ayrımı, iş aile ayrımı, bilişsel yapılandırma, davranış değiştirme, rahatlama egzersizleri, birlik beraberlik ve eşler arası ilgi arasında negatif yönlü güçlü ilişkilerin varlığı söz konusudur.

Araştırmada yanıtı aranan bir diğer konu evlilikte yaşanan stres durumunu aile yaşam döngüsünün hangi evresinde daha yoğun olduğunun belirlenmesi ve katılımcıların aile yaşam döngülerine göre stresörlerle başa çıkma düzeylerini karşılaştırmasıdır.

Sonuçlar incelendiğinde; araştırmaya katılan kişilerin aile yaşam döngülerine göre Algılanan stres ölçeğinin alt ölçeklerinden en yüksek ortalamayı yetersiz özyeterlik algısı adlı alt ölçekten Okul çağı öncesi çocuğu olan aileler (ilk çocuk, 30 ay-6 yaş), elde ederken stres/rahatsızlık algısı adlı alt ölçekten orta yaşta ana-babalar (boş yuvadan emekliliğe kadar) elde etmişlerdir.

Okul çağı öncesi çocukları olan kişilerin özyeterlik algılarının diğer yaşam döngüsündekilere göre daha düşük olduğu, bu gruptakilerin kendilerini daha fazla yetersiz hissettikleri söylenebilir. Katılımcıların algılanan stres ölçeğine ilişkin görüşlerinin aile yaşam döngülerine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı söylenebilir.

Katılımcıların aile yaşam döngülerine göre Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin alt ölçeklerinden elde etmiş oldukları puanlar incelendiğinde en yüksek puan ortalamasını Eşler arası iletişim, Aile iş ayrımı, İş aile ayrımı, Becerilerini geliştirme, Bilişsel yapılandırma, Rahatlama egzersizleri, Birlik beraberlik ve Eşler arası ilgi alt ölçeklerinde çocuksuz aileler; Görev Paylaşımı ve Programları Yenileme alt ölçeklerinde Okul çağı öncesi çocuğu olan aileler (ilk çocuk, 30 ay-6 yaş); Davranış Değiştirme ve Fiziksel Egzersizler alt ölçeklerinde Ergen çocuklu aileler (ilk çocuk 13-20 yaş); Sosyal destek arama alt ölçeğinde Orta yaşta ana-babalar

(boş yuvadan emekliliğe kadar); Planlama ve Bütçeyi Ayarlama alt ölçeğinde ise; Yaşlı ve yalnız anne babalar elde etmişlerdir.

Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda eşler arası iletişim boyutunun, 05, düzeyinde; Bilişsel yapılandırma boyutunun, 05 düzeyinde; Fiziksel egzersizler boyutunun, 01 düzeyinde; Eşler arası ilgi boyutunun, 05 düzeyinde aile yaşam döngüsüne dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine göre evlilikte algılanan stres ile aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri arasındaki farklılıkları test etmek amacıyla farklı testler yapılmış ve demografik özelliklerin kiminde anlamlı düzeyde ilişkiler bulunurken kimilerinde ise anlamlı düzeyde ilişkinin varlığına rastlanmamıştır.

Araştırmaya katılan kişilerin bağımlı değişkenlere ilişkin durumlarının onların demografik özelliklerine göre farklılaşp farklılaşmadığı öncelikle cinsiyetlerine göre incelenmiş ve Algılanan stres ölçeği konusunda stres/rahatsızlık algısı boyutunun .01 düzeyinde cinsiyete dayalı olarak farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri ölçeğinin de görev, iş aile ayrımı boyutunda, becerilerini geliştirme boyutunda, sosyal destek arama boyutunda ve birlik beraberlik boyutunda cinsiyete göre farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı, görev paylaşımı, becerilerini geliştirme, sosyal destek arama, birlik beraberlik konularında gözlenen farklılığın kadın katılımcıların; iş aile ayrımı konusunda ise gözlenen farklılığın erkek katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Katılımcıların evlilikte algıladıkları stres ile stresle başa çıkma yöntemleri cinsiyetlerinden etkilenmektedir.

Algılanan stres ölçeğinin boyutlarına ilişkin katılımcı görüşlerinin aile tiplerine göre farklılaşmadığı gözlenmiştir. Diğer taraftan Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemlerinin davranış değiştirme ve fiziksel egzersizler boyutunda içinde yaşanan aile tipine göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda davranış değiştirme konusunda gözlenen farklılığın geniş ailede yaşayan katılımcıların; fiziksel egzersizler konusunda ise gözlenen farklılığın çekirdek ailede yaşayan katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Katılımcıların stresle başa çıkma yöntemleri aile tiplerinden etkilenmektedir.

Katılımcıların stresle başa çıkma stratejilerinin yaşadıkları aile tipine göre farklılaştığı yönündeki bulguları destekleyen kimi araştırmalara ulaşılmıştır. İncelenen bu çalışmalarda (Güngör, 2008; Pines, 1989), geniş ailenin katılımcıların stresörlerle başa çıkmalarında katılımcılara daha fazla destek sunacak olanaklar tanıdığı, çekirdek ailedeki bireylerin ise çoğu zaman bu destekten mahrum oldukları gözlenmiştir. Bu çalışmanın bulguları sonucunda geniş ailede yaşayan bireylerin davranış değiştirme konusunda daha avantajlı oldukları gözlenmiştir.

Birçok çalışma geniş ailelerde iş yükünün azalabilmesiyle birlikte kadının ve erkeğin birbirlerine daha fazla zaman ayırabildikleri, o nedenle stresle başa çıkmada gereksinim duydukları duygusal desteği hem birbirlerinden hem geniş ailenin diğer üyelerinden alabildikleri yönünde düşünceler geliştirilmektedir. Özellikle Pines'ın (1989) bu konudaki yorumları ön plana çıkmaktadır. Bunun yanı sıra aile tipiyle birlikte eşlerin çalışıp çalışmaması da aile içi stresörlerle başa çıkma stratejilerini kullanma durumları üzerinde etkili olabilmektedir.

Evlilikte algılanan stres konusunda stres/rahatlık algısı boyutunun, .01 düzeyinde eğitim düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yanı sıra Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda görev paylaşımı boyutunun 05, düzeyinde ve fiziksel egzersizler boyutunun ,05 düzeyinde eğitim düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılığın ortaokul

mezunu katılımcıların, görev paylaşımı konusunda gözlenen farklılığın lisansüstü mezunlarının, fiziksel egzersizler konusunda görülen farklılığın üniversite mezunları lehine olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyi algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda etkilidir.

Eğitim düzeyinin katılımcıların stres algısı ve aile içi stresörlerle başa çıkma stratejilerini kullanma durumları üzerinde etkili olduğu yönünde Yüksel (2013) tarafından yürütülen araştırmada ulaşılan bulgular bu çalışmayı destekler niteliktedir. Eğitim düzeyinin artmasıyla birlikte katılımcıların ailedeki stresi algılama biçimleri üzerinde bir miktar farklılık olsa da stresörlerle başa çıkma stratejilerini kullanmada eğitim düzeyleri arasındaki farkın daha yüksek olacağı kabul edilebilir. Her ne kadar eğitim düzeyi bu araştırmada stresle başa çıkmanın yordayıcısı olarak incelenmediyse de, başka çalışmalarda bu yönde yapılan analizler (Drumheller, 2005; Whiffen ve Gotlib, 1989; Zuo ve Tang, 2000) bu düşüncüyü doğrular niteliktedir.

Evlilikte algılanan stres konusunda stres/rahatlık algısı boyutunun, .01 düzeyinde çalışma durumuna dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yanı sıra Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda programları yenileme boyutunun .05, düzeyinde, eşler arası iletişim boyutunun .05 düzeyinde, iş aile ayrımı boyutunun .05 düzeyinde ve benzerlerini geliştirme boyutunun .05 düzeyinde çalışma durumuna dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılığın ev hanımı katılımcıların, programları yenileme, eşler arası iletişim, iş aile ayrımı, konusunda görülen farklılığın çalışan katılımcıların, becerilerini geliştirme konusunda görülen farklılığın çalışmayan katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Çalışma durumu algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda etkilidir.

Çalışma durumunun stresle başa çıkma stratejilerini kullanma durumu etkilediği yönündeki bulguların tersine ilgili alanyazında çalışma durumunun katılımcıların aile içi stresörlerle başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri üzerinde etkili olmadığını gösteren çalışmalara ulaşılmıştır. Bu konuda Waters ve Moore (2002), tarafından yürütülen çalışmada bu yönde sonuçlara ulaşılmıştır.

Evlilikte algılanan stres konusunda stres/rahatlık algısı boyutunun, .05 düzeyinde gelir düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Diğer taraftan Aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri konusunda görev paylaşımı boyutunun .05, düzeyinde, eşler arası iletişim boyutunun .05 düzeyinde, Fiziksel egzersizler boyutunun .05 düzeyinde, birlik beraberlik boyutunun .05 düzeyinde ve bütçeyi ayarlama boyutunun .01 düzeyinde gelir düzeyine dayalı olarak farklılık gösterdiği gözlenmiştir. Yapılan karşılaştırmalarda stres rahatsızlık algısı konusunda gözlenen farklılığın düşük gelirli katılımcıların; bütçeyi ayarlama konusunda gözlenen farklılığın orta gelir grubundaki katılımcıların; görev paylaşımı, eşler arası iletişim, fiziksel egzersizler ve birlik beraberlik konusunda gözlenen farklılıkların yüksek gelirli katılımcıların lehine olduğu görülmüştür. Gelir düzeyi algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda etkilidir.

Birçok araştırmada aile içi stresörlerle başa çıkma stratejilerini kullanma durumlarının genellikle eğitim durumu ile birlikte ele alındığı, o nedenle katılımcıların gelir düzeyleri yükseldikçe eğitim düzeylerinin de yükseldiği ve aile içi stresörlerle baş etmede daha fazla strateji kullandıkları gözlenmiştir. Bu konuda Brantley ve arkadaşlarının (2002), ayrıca Yılmaz ve Beji'nin (2010), araştırma bulguları örnek olarak gösterilebilir. İlgili araştırmalarda bu sonuçların yanı sıra, katılımcı kadınların gelir düzeylerindeki düşüşün onların duygu odaklı stratejileri daha fazla kullanmalarına yol açtığı, gelir düzeyinin dışında eğitim düzeyi arttıkça da stresle başa çıkma stratejilerinin ise çeşitlendiği gözlenmiştir.

Ulaşılan bulgulara dayalı olarak araştırmaya katılanların evliliklerinde algıladıkları stresin evlilik yaşlarına göre farklılaştığı, stresle başa çıkma yöntemlerinin ise evlilik yaşlarına göre farklılık göstermediği, diğer bir deyişle, evlilik yaşının algılanan stres düzeyi üzerinde etkisi olduğu, stresle başa çıkmada kullanılan yöntemler konusunda ise etkisinin olmadığı söylenebilir.

Araştırmaya katılanların 257'si çocuk sahibidir ve katılımcıların stresle başa çıkma durumları ile birinci çocuklarının yaşları arasındaki ilişki incelendiğinde, katılımcıların planlama, aile iş ayrımı, iş aile ayrımı, becerilerini geliştirme, bilişsel yapılandırma ve bütçeyi ayarlama arasında pozitif yönlü ilişkiler gözlenmiştir. Bu bulgulara dayalı olarak katılımcıların ilk çocuklarının yaşları arttıkça sorunlarla başa çıkma ortalamalarının da arttığı, diğer bir ifadeyle çocukları büyüdükçe katılımcıların sorunlarla başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları söylenebilir.

İlgili alanyazında evli bireylerin aile içi stresörlerle başa çıkma durumları bağlamında çocuklarının yaşlarının stresle başa çıkma stratejilerini kullanma düzeyleri üzerinde etkili olma durumlarını doğrudan inceleyen araştırmalara ulaşılamamıştır. Bu yönüyle bu çalışmanın çocukların yaşlarıyla ilgili bulgularının ileri araştırmalara yol göstereceği umulmaktadır.

Çalışmada ulaşılan sonuçlar bir bütün olarak incelendiğinde aile içinde yaşanan stresle başa çıkma için kullanılan stratejilerin birçok değişkenden etkilendiği söylenebilir. Bu konuda Boateng (2017) benzer düşüncededir. Yazara göre evli bireylerin stresle başa çıkmaları konusunun incelenmesinde aslında ailede yer alan tüm bireylerin birlikte değerlendirilmesi, her birinin stresle başa çıkmada ya da stresin algılanma biçimini belirlemede yaptıkları etkinin ortaya çıkarılması daha işlevsel sonuçlar doğurabilecektir. Aile bireyleri bir bütün olarak ele alındığı taktirde kadın olsun erkek olsun eşlerden her birinin sorunların üstesinden daha kolaylıkla gelebileceğini düşünmektedir.

Bu konuda Conger ve diğerlerinin (2000) işbirliği yapma, çözüm yolları üretme, bireysel gereksinimlerin karşılanması, benlik bütünlüğünün korunması gibi becerilerin geliştirilmesiyle aile üyelerinin stresle başa çıkma stratejilerini kullanma düzeylerinin artırılabilirliğini ifade etmesi Boateng'in düşüncelerini desteklemektedir. Bu çalışmadaki bulgular bir bütün olarak ele alındığında, araştırmacının da benzer önerileri getirmesi doğaldır.

Sonuç olarak; katılımcıların evlilikte algılanan stres durumları ve aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri arasında kimi boyutlarda çok güçlü ilişkiler görülmesi, algılanan stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin aile yaşam döngüsüne göre farklılıklar göstermesi, evlilikte algılanan stres ile stresle başa çıkma yöntemlerinin kişisel özelliklere göre kimi alt boyutlarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar çıkmasından hareketle araştırmanın ilgili alanyazın için önemli sayılabilecek doğurgulara sahip olduğu ve yapılacak ilgili araştırmalara yol gösterici olabileceği söylenebilir.

Bu çalışma bağlamında şu önerilerimizi sunabiliriz:

Evlilik aşamasındaki bireylere, belediyeler veya STK'lar aracılığıyla: aile yaşam döngüsü; aile stresörleri ile başa çıkma yöntemleri; aile yaşam döngüsünde kişilik özelliklerinin evlilikte stresle başa çıkma yöntemlerine etkisi konularında seminerler düzenlenebilir. Üniversitelerde Aile Danışmanlığı Enstitüleri kurularak, bu konudaki akademik çalışmaların desteklenmesi önerilebilir.

Bir başka çalışmada, ailenin hangi yaşam döngüsünde olduğuna bakılarak üyelerinin her birinin (yaş, cinsiyet, ailedeki konumu, eğitim durumu, vb. belirtilerek) stresi algılama ve stresle başa çıkma yöntemleri birlikte değerlendirilebilir. Böyle bir çalışma, alana farklı boyutlarda katkı sağlayabilir.

Aile Danışmanları ve Aile Terapistleri için farklı aile yaşam dönemlerindeki bireylerin stresle ve aile stresörleriyle başa çıkma yöntemleri konusuna dikkat çekecek bilgilendirici etkinlikler düzenlenebilir.

5. KAYNAKÇA

Ayyıldız T., Şener D.K., Kulakçı H. ve Veren F. (2012). Zihinsel engelli çocuğa sahip annelerin stresle baş etme yöntemlerinin değerlendirilmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11(2), 1-12.

Brantley, P.J., O'Hea, E.L., Jones, G. ve Mehan, D.J. (2002) The influence of income level and ethnicity on coping strategies. *Journal of Psychopathology and Behavioural Assessment*, 24, 39-45.

Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. Demirel, F., Kılıç, E. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Pegem Akademi

Cihan Güngör, H. (2007). *Evlilik doyumunu açıklamaya yönelik bir model geliştirme* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çiftçi, A., & Biçici, İ. (2005). *Aile Rehberi*. Ankara: T.C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları.

Demir, Z. (2013). Türkiye'de ve Dünyada Ailenin Güncel Sorunları. İ. Yıldız içinde, *Uluslararası Aile Konferansı*. Ankara: SFN Televizyon Tanıtım Tasarım Yayıncılık.

Dönmezer, İ. (2009). *Ailede İletişim ve Etkileşim*. Ankara: Hegem Yayınları.

Drumheller, L. (2005). *Gender Differences in Stress and Coping Styles* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Rasdord Üniversitesi, Rasdord.

Ekşi, H., Özdemir-Kemahlı, P. ve Abdullayev, K. (2017). *Aile Stresörleri İle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışması (ASBYÖ)*. 1.Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Sempozyumu (ISCER), Antalya, Türkiye.

Eskin, M. (2018). *Sorun Çözme Terapisi*. Ankara: Altınordu Yayınları.

Gladding, S. (2015). *Aile Terapisi*. (İ. Keklik, & İ. Yıldırım, Çev.) Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.

Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*, (2. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık

İşmen Gazioğlu, A., & Yavuzer, H. (2004). *Evlilik Okulu*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Karasar, N. (2009) *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Nobel Yayınları

Özuğurlu, K. (2006). Karı-Koca İlişkilerinden Doğan Sorunlar. H. Yavuzer içinde, *Ana-Baba Okulu* (s. 201-217). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Pines, A. M. (1989). *Sex differences in marriage burnout*. Israel Social Science Research, (5), 60-75.

Ptacek, J.T., Smith, R.E. ve Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.

Şen, B. (2015). *Evlilik Öncesi Çift Eğitimi*. Ankara: Nobel Yayınları.

T.C. Başbakanlık, A. (2010). *Türkiye’de Aile Değerleri Araştırması*. Ankara.

Whiffen, V. E., ve Gotlib, I. H. (1989). Stress and coping in maritally distressed and nondistressed couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6, 327-344.

Yıldız, A. (2009). Evlilikte Yaşanan Sorunlar ve Başa Çıkma Yolları. H. Yavuzer içinde, *Evlilik Okulu* (s. 211-229). İstanbul: Remzi Kitabevi.

Yılmaz, S.D. ve Beji, N.K. (2010). Gebelerin stresle başa çıkma, depresyon ve prenatal bağlanma düzeyleri ve bunları etkileyen faktörler. *Genel Tıp Dergisi*, 20 (3), 99-108

Yüksel, Ö. (2013). *Kadınlarda evlilik uyumu ve psikolojik belirtiler arasındaki ilişki: stresle baş etme biçimleri ve toplumsal cinsiyet rolü tutumlarının aracı rolleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Zuo, J. ve Tang, S. (2000). *Breadwinner status and gender ideologies of men and women regarding family roles*. *Sociological Perspectives*, 43, 29-43.

EKLER

Ek 1:

Tablo 3. Katılımcıların Algıladıkları Stres Düzeyi ile Aile İçi Stresörlerle Baş Etme Yöntemleri Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Spearman Korelasyon Değerleri

(N=382)

	Korelasyon	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Stres Rahatsızlık Algısı	Algılanan Stres Toplam	Görev Paylaşımı	Programları Yenileme	Planlama	Eşler Arası İletişim	Aile İş Ayrımı	İş Aile Ayrımı	Becerilerini Geliştirme	Bilişsel Yapılandırma	Davranış Değişime	Sosyal Destek Arama	Rahatlama Egzersizleri	Fiziksel Egzersizler	Birlik Beraberlik	Eşler Arası İlişi
Yetersiz Özyeterlik Algısı	r	1																
	p																	
Stres Rahatsızlık Algısı	r	-.249**	1															
	p	0																
Algılanan Stres Toplam	r	.643**	.537**	1														
	p	0	0															
Görev Paylaşımı	r	-0,003	0	0,004	1													
	p	0,474	0,499	0,466														
Programları Yenileme	r	-0,064	.102*	0,032	.155**	1												
	p	0,106	0,023	0,268	0,001													
Planlama	r	-0,023	-0,077	-0,078	0,066	.094*	1											
	p	0,33	0,067	0,063	0,101	0,033												
Eşler Arası İletişim	r	-0,029	-.181**	-.171**	.175**	0,015	.436**	1										
	p	0,288	0	0	0	0,387	0											
Aile İş Ayrımı	r	-0,022	-.231**	-.171**	-0,016	.104*	.427**	.462**	1									
	p	0,332	0	0	0,38	0,021	0	0										
İş Aile	r	-0,024	-.188**	-.163**	-.122**	0,032	.321**	.324**	.679**	1								

Ek 2: Tablo 3'ün devamı,

Ayrım	p	0,317	0	0,001	0,009	0,269	0	0	0									
Becerilerini Geliştirme	r	-.088*	-0,061	-.112*	0,067	.124**	.354**	.316**	.317**	.221**	1							
	p	0,043	0,117	0,014	0,096	0,008	0	0	0	0								
Bilişsel Yapılandırma	r	-0,044	-.177**	-.146**	.089*	.098*	.447**	.407**	.398**	.342**	.540**	1						
	p	0,196	0	0,002	0,041	0,028	0	0	0	0	0							
Davranış Değişime	r	-0,026	-.163**	-.136**	0,078	.118*	.353**	.322**	.342**	.262**	.515**	.591**	1					
	p	0,306	0,001	0,004	0,065	0,01	0	0	0	0	0	0						
Sosyal Destek Arama	r	.085*	.234**	.238**	.159**	.128**	-.158**	-.233**	.353**	.323**	-0,008	-.143**	-0,072	1				
	p	0,049	0	0	0,001	0,006	0,001	0	0	0	0,435	0,003	0,079					
Rahatlama Egzersizleri	r	0	-.133**	-.087*	.109*	.137**	.157**	.165**	.168**	.102*	.380**	.287**	.290**	.093*	1			
	p	0,499	0,005	0,044	0,017	0,004	0,001	0,001	0,001	0,023	0	0	0	0,035				
Fiziksel Egzersizler	r	-.115*	-0,072	-.141**	.127**	.158**	.104*	.136**	.121**	.127**	.296**	.228**	.224**	0,036	.500**	1		
	p	0,013	0,079	0,003	0,007	0,001	0,022	0,004	0,009	0,006	0	0	0	0,243	0			
Birlik Beraberlik	r	-0,022	-.098*	-.095*	.151**	0,077	.407**	.447**	.344**	.270**	.462**	.443**	.442**	-.116*	.237**	.257**	1	
	p	0,338	0,028	0,032	0,002	0,067	0	0	0	0	0	0	0	0,012	0	0		
Eşler Arası İlişi	r	-0,083	-.136**	-.162**	0,025	0,006	.375**	.453**	.418**	.305**	.363**	.437**	.371**	-.263**	.177**	.139**	.589**	1
	p	0,053	0,004	0,001	0,31	0,455	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,003	0	
Bütçeyi Ayarlama	r	-0,083	-0,026	-.101*	0,081	0,028	.382**	.316**	.283**	.259**	.335**	.344**	.278**	-.128**	.173**	.137**	.337**	.334**
	p	0,053	0,308	0,024	0,057	0,293	0	0	0	0	0	0	0	0,006	0	0,004	0	0

*p<.05

**p<.01